

《4月スタート》スポーツ教室

再募集につき市外の方もご参加いただけます！

曜日	種目	日程	対象	回数	時間	場所	定員	参加料(税込)	
								一括	都度
火	簡単エアロピクス & 椅子ヨガ 【担当】 内藤 絢	4/8・4/15・4/22・ 5/13・5/20・5/27・ 6/3・6/10・6/17・6/24	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 10:30	ミーティン グルーム1	20人	8,000円	1,000円
	ウォーキングをベースのシンプルで簡単なエアロピクスで程よく発汗した後、椅子に座りながらできるヨガで全身を組まなくほぐします。椅子ヨガは腰痛、膝痛のある方も下半身にストレスなく気持ち良く動けます。汗を掻く運動習慣を作りたい方から安心してご参加いただけます。								
	全身スッキリ！ ボディコンディショニング 【担当】 内藤 絢	4/8・4/15・4/22・ 5/13・5/20・5/27・ 6/3・6/10・6/17・6/24	16歳以上 初心者～	10回	10:50～ 11:35	ミーティン グルーム1	20人	8,000円	1,000円
	簡単なストレッチ、セルフマッサージ、軽めな筋トレを通して日常生活を更に快適に送れる身体作り遠目指す内容です。動きながら全身がどんとどんとほぐれる気持ち良さを感じていただけます。運動習慣を作りたいけど何から始めたら良いか迷われている方から気軽にご参加いただけます。								
	【夜間】初級一般 バドミントン教室 ※都度利用なし 【担当】 稲城市バドミントン連盟	4/8・4/15・4/22・ 5/13・5/20・5/27・ 6/3・6/10・6/17・6/24	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 20:30	メイン アリーナ	40人	一括利用のみ 8,000円	
初心者～3年未満レベルの方を対象にしています。体を動かしたい、健康になりたい、ラケットスポーツを楽しみたい！そんな思いのある方、シニアのリピーターの方々、是非バドミントンをやりましょう！									
【夜間】初級卓球教室 ※都度利用なし 【担当】 西本 庄一 (日本スポーツ協会公認 スポーツリーダー)	4/8・4/15・4/22・ 5/13・5/20・5/27・ 6/3・6/10・6/17・6/24	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 20:30	メイン アリーナ	20人	一括利用のみ 8,000円		
卓球はパワーやスピードがなくとも楽しめるスポーツであり、経験値が重要なスポーツです。要領をつかむことで何歳になっても上達することが可能なので、どなたでも生涯スポーツとして楽しむことができます。									
中庭deヨガ 【担当】 内藤 絢	4/8・4/15・4/22・ 5/13・5/20・5/27・ 6/3・6/10・6/17・6/24	16歳以上 初心者～	※雨天中止	12:00～ 13:00	中庭	40人	都度利用のみ 1,000円		
青空の下、五感を使い身体と心を満たすヨガのひと時をご体験下さい。									
水	初級ミニテニス教室 ※都度利用なし 【担当】 稲城市ミニテニス協会	4/9・4/16・4/23・5/21・5/28	16歳以上 初心者～	5回	9:30～ 11:50	メイン アリーナ	20人	一括利用のみ 4,000円	
	テニスと比べてラケットが軽くコートも小さいため、老若男女、初心者問わずすぐにゲームを楽しめます！ラケット競技を楽しみたい方、体力をつけたい方などどなたも大歓迎です！								
	フリースタイル ジャズ 【担当】 前 恵治	4/9・4/16・4/23・ 5/14・5/21・5/28・ 6/4・6/11・6/18・6/25	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 20:00	剣道場	20人	8,000円	1,000円
毎日新しい振り付けで、初めての方も一緒になって楽しめる様進めて行きます。興味はあるけど踏み出せなかった方、是非一度参加してみてください！									
木	初級バドミントン教室 ※都度利用なし 【担当】 稲城市バドミントン連盟	4/10・4/17・4/24・ 5/15・5/22・5/29・6/5・ 6/12・6/19・6/26	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 11:30	メイン アリーナ	40人	一括利用のみ 8,000円	
	初心者～3年未満レベルの方を対象にしています。体を動かしたい、健康になりたい、ラケットスポーツを楽しみたい！そんな思いのある方、シニアのリピーターの方々、是非バドミントンをやりましょう！								
	バランスリセット 【担当】 山本 直樹	4/10・4/17・4/24・ 5/15・5/22・5/29・6/5・ 6/12・6/19・6/26	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 10:30	レクリエー ション	20人	8,000円	1,000円
ストレッチポール、グリット、バランスボール、ジムボール、ウェーブリング、バランスパッドなどの様々なツールを使いながら筋肉を伸ばす・ほぐす・ゆるめることで歪んだ体のバランスをリセットしていく教室となります。									
	ZUMBA® 【担当】 長谷川 和	4/10・4/17・4/24・ 5/15・5/22・5/29・6/5・ 6/12・6/19・6/26	16歳以上 初心者～	10回	10:50～ 11:50	レクリエー ション	30人	8,000円	1,000円
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。他のダンスと違い、振付を覚える必要がないため初めての方でも楽しむことができ、全身を大きく動かすため脂肪燃焼効果も高い教室となります。									

金

歌う、ボイス エクササイズ教室	4/11・4/18・4/25・ 5/16・5/23・5/30・ 6/6・6/13・6/20・6/27	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 10:30	ミーティン グルーム1	20人	8,000円	1,000円
【担当】 日本ボイス エクササイズ協会	楽しく歌をうたいながら、健康的な体作ることを目標とするレッスンです。声を出すことで体幹が鍛えられ、有酸素運動・ 免疫向上などの効果を期待することができる教室です。初めての方でも安心してご参加いただけます。							
ボーカル テクニク教室	4/11・4/18・4/25・ 5/16・5/23・5/30・ 6/6・6/13・6/20・6/27	16歳以上 初心者～	10回	10:50～ 11:50	ミーティン グルーム1	20人	8,000円	1,000円
【担当】 日本ボイス エクササイズ協会	歌唱力アップを目指すために、プロの歌手の表現力に注目し、プロの歌手が使っている表現方法(ボーカルテクニク) を分析し、段階を踏みながら少しずつテクニクを習得していく教室です。初めての方でも安心してご参加いただけます。							
ピラティス45 -姿勢改善&体幹強化!	4/11・4/18・4/25・ 5/16・5/23・5/30・ 6/6・6/13・6/20・6/27	16歳以上 初心者～	10回	9:15～ 10:00	剣道場 or 中庭	20人	8,000円	1,000円
【担当】 秋山 拓実	「ピラティス」で姿勢改善&体幹強化!正しい姿勢と呼吸を意識し、しなやかで強い体をつくります。初心者も安心して参加可能。リラッ クスしながら、心身を整え、快適な毎日を目指しましょう!							
かんたんエアロ45 -楽しく運動習慣!	4/11・4/18・4/25・ 5/16・5/23・5/30・ 6/6・6/13・6/20・6/27	16歳以上 初心者～	10回	10:15～ 11:00	剣道場 or 中庭	20人	8,000円	1,000円
【担当】 秋山 拓実	初心者向けの「簡単エアロ45」で、楽しく体を動かしながら健康アップ!シンプルな動きで持久力向上や脂肪燃焼をサポート。リズムに 乗って気持ちよく汗を流し、無理なく続けられる運動習慣を始めましょう!							
誰でも出来る ストリートダンス -ヒップホップスタイル-	4/11・4/18・4/25・ 5/9・5/16・5/23・5/30・ 6/6・6/13・6/20	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 20:00	剣道場	20人	8,000円	1,000円
【担当】 かず	「あなたもダンス始めてみませんか?」 ダンスをやってみたかった人必見!先ずは音に合わせて頭と身体を繋げて動かして、難しかったら「ダンスはノリだ」精神で 楽しく充実した時間を過ごしましょう。ダンスを通じて心身の健康をお手伝いさせていただきます。							
初級弓道教室 ※都度利用なし	4/12・4/19・4/26・ 5/10・5/17・5/24・5/31・ 6/7・6/14・6/21	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 21:00	弓道場	15人	一括利用のみ 8,000円	
【担当】 稲城市弓道連盟	一度も弓道経験がない、経験があってもフランクがある方も大歓迎!!弓道は順を追った稽古が必要なため、 休まず来られる方を歓迎します。また、弓道の特性上、実技指導の際に腕や指に触れることをご了承ください。							
サンデー モーニングヨガ	4/13・4/20・4/27・ 5/11・5/18・5/25・ 6/1・6/8・6/15・6/22	16歳以上 初心者～	10回	10:00～ 10:45	レク or 中庭	30人	8,000円	1,000円
【担当】 MAO	こわばりがちな身体に心地よい刺激を与えながらゆっくりと全身を目覚めさせましょう。 気持ちの良い1日をyogaでスタートです!							
Kickシェイプ	4/13・4/20・4/27・ 5/11・5/18・5/25・ 6/1・6/8・6/15・6/22	16歳以上 初心者～	10回	11:00～ 11:45	レク or 中庭	30人	8,000円	1,000円
【担当】 MAO	軽いストレッチで始まりかんたんパンチ&キック動作でストレス解消。 じわじわと筋肉を温めて心地よい汗をかきながら心身ともにデトックスしましょう!							

土

日

■ 申込方法 ■

【応募期間】 2025年3月28日(金)～各クラス初回レッスン2日前まで

【開催期間】 2025年4月から全10回または5回

【応募資格】 **市内、市外問わず16歳以上の方**

【応募方法】 WEB予約のみ

WEB予約は弊社HP (<https://inagisoutai.jp/>)、または
二次元コードよりお申込みください。



【応募期間】 2025年3月28日(金)～各クラス初回レッスン2日前まで

【抽選結果】 初回レッスンの前日10:00を目途に、メールにてご連絡致します。

(※定員オーバーの場合はこちらで抽選を行います。)

【支払期間】 2025年3月28日(金)～参加される初回レッスン開始時間の30分前まで

【支払方法】 稲城市総合体育館の受付窓口にてお支払いください **(※現金のみ)**

【問合せ先】 電話：042-331-7151 (稲城市総合体育館)

■主催 稲城市指定管理者■

みんなで彩る稲城のまち共同事業体 <代表企業：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社>